

Instrucciones de aislamiento en el hogar

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/covidisolationspanish

En el condado de Los Ángeles, si tiene o es probable que tenga COVID-19*, debe:

- 1 **Aislarse a sí mismo**, y
- 2 **Informe a sus [contactos cercanos](#) que necesitan ponerse en cuarentena**, y
- 3 **Siga la [Orden de aislamiento del Oficial de Salud](#) junto con los pasos a continuación**

Si recibe una llamada del Departamento de Salud Pública, por favor responda. Los especialistas de salud pública están trabajando para ayudar a detener la propagación del COVID-19. Le harán algunas preguntas, responderán cualquier pregunta que pueda tener y compartirán información sobre recursos o servicios (vea la sección de [rastreo de contactos](#) a continuación).

*Se considera que tiene (o es probable que tenga) COVID-19, si tiene una prueba de diagnóstico positiva (hisopo o saliva) para el COVID-19 y / o un médico le informó que es probable que tenga COVID-19 y / o tiene síntomas que son consistentes con el COVID-19 (fiebre, tos o falta de aire).



AISLAR: Quédate en casa

Debe quedarse en casa y separarse de los demás hasta que termine su aislamiento en el hogar.

¿Cuándo termina el aislamiento en mi hogar?

Si tuvo síntomas, debe quedarse en casa hasta que:

- Han pasado al menos 10 días* desde que comenzaron sus síntomas **y**
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres) **y**
- Sus síntomas han mejorado (por ejemplo, tos o falta de aire)

Si su prueba dio positivo con el COVID-19 pero nunca tuvo síntomas:

- Debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba, **pero**
- Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

*Si tiene una [condición médica](#) que debilita severamente su sistema inmunitario, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

- [Manténgase alejado](#) de los miembros del hogar.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Si debe salir de su hogar para recibir atención médica esencial, condúzcase usted mismo, si es posible. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor y otras personas (por ejemplo, siéntese en el asiento trasero), baje las ventanas y use una máscara, si es posible. Si no tiene una máscara, use una cobertura de tela para la cara (vea más [abajo](#)).
- Si alguien que no vive en su hogar está haciendo compras para usted, pídale que deje la comida y otras compras en su puerta, si es posible. Recójalos después de que la persona se haya ido. Si necesita ayuda para encontrar servicios gratuitos de entrega, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y

medicamentos, llame al 2-1-1 o visite la página web de recursos de Salud Pública ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.

Terminar el aislamiento y volver al trabajo o la escuela

- Cuando [termina el aislamiento en su hogar](#) (vea el recuadro anterior), puede volver a sus actividades diarias, esto incluye regresar al trabajo y / o la escuela.
- Continúe practicando distanciamiento físico (manténgase a 6 pies de distancia de los demás) y use una cobertura de tela para la cara cuando se encuentre en lugares públicos donde otras personas estén presentes.
- No necesita tener una prueba negativa o una carta de Salud Pública para regresar al trabajo o la escuela.



CUARENTENA: Informe a sus contactos cercanos que necesitan ponerse en cuarentena.

Sus contactos cercanos necesitan saber que podrían estar infectados y deben ponerse en cuarentena durante 14 días después del último contacto con usted. Deles las [instrucciones sobre cuarentena en el hogar](#). Están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidquarantineSpanish. Sus contactos cercanos deben ponerse en cuarentena, aunque se sientan bien.

Definición de un contacto cercano

Un "contacto cercano" es cualquiera de las siguientes personas que estuvieron expuestas a usted mientras usted estaba contagioso*:

- a. Cualquier persona que estuvo a menos de 6 pies de usted por lo menos 15 minutos
- b. Cualquier persona que haya tenido contacto sin protección con sus fluidos del cuerpo y / o secreciones. Por ejemplo, usted tosió o estornudo cerca de ellos, compartió utensilios, una taza o saliva con ellos, o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

*Se considera que es contagioso (puede transmitir el COVID-19 a otros) 2 días antes de que sus síntomas comenzaron por primera vez hasta que termine su aislamiento en el hogar. Si dio positivo en la prueba de COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma, se le considera contagioso 2 días antes de la prueba hasta 10 días después de la prueba.



CUIDE SU SALUD

Para obtener información sobre el cuidado de niños con síntomas de COVID-19, vea la [Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19](#).

Cuidado en el hogar

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarlo a mejorar:

- Descanse y beba muchos líquidos.
- Tome medicamentos sin receta como acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor. Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento sin receta para el resfriado sin consultar primero con un médico.
- Tome nota de cuándo comenzaron sus síntomas y continúe monitoreando su salud.

Buscando atención médica

Manténgase en contacto con su médico y busque atención médica si sus síntomas empeoran. Si tiene 65 años de edad o más o tiene una [condición médica](#), es especialmente importante llamar a su médico, ya que puede tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

Llame al 911 si hay señales de aviso de emergencia



Las personas con señales de aviso de emergencia deben llamar al 911. Si no es urgente, llame a su médico antes de visitarlo. Es posible que pueda obtener consejos por teléfono.

Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771. Si necesita ayuda para encontrar atención médica, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles al 2-1-1. Este número está disponible las 24 horas los 7 días de la semana.



PROTEJA A OTROS

Siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a otros en su hogar y su comunidad.

Sepárese de los demás en su casa

- Si necesita estar en la misma habitación que otras personas, haga cambios en la configuración para que pueda mantenerse a 6 pies de distancia, si es posible. Es importante mantenerse alejado de las personas que corren un [mayor riesgo de enfermedad grave](#).
- Use un baño separado. Si esto no es posible, desinfecte el baño después de usarlo (consulte la información de limpieza [a continuación](#)).
- Abra ventanas o use un ventilador o un aire acondicionado en espacios compartidos de la casa.
- No permita visitantes no esenciales.

- No toque mascotas y otras animales.

Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted deberá permanecer en cuarentena por más tiempo (consulte las [instrucciones sobre cuarentena en el hogar](#)).

Use una máscara facial o una cobertura de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas

- Use una mascarilla desechable cuando esté cerca de otras personas. Si no tiene una máscara para la cara, use una cobertura de tela para la cara. No la use si tiene problemas para respirar, o no puede quitársela sin ayuda, o si un proveedor médico le ha dicho que no la use.
- Si no puede usar una máscara facial o una cobertura de tela para la cara, las personas que viven con usted deben evitar estar en la misma habitación que usted. Si deben entrar a la habitación en la que se encuentra, deben usar una máscara facial (o si no tienen una, una cobertura de tela para la cara). Después de salir de la habitación, deben limpiarse inmediatamente las manos, luego quitarse y tirar a la basura la mascarilla y volver a lavarse las manos.
- Use máscaras y coberturas de tela para la cara con precaución con los niños. Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar coberturas de tela para la cara. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlas bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar asfixia.
- Consulte la [Guía para mascarillas faciales de tela](#) para más información.

Cubra su tos y estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura con bolsa después de cada uso. Lávese las manos o use desinfectante para manos después de toser o estornudar.

Evite compartir alimentos o artículos personales del hogar

- No prepare ni sirva comida a otros.
- No comparta platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Asegúrese de lavar sus platos, vasos y utensilios para comer con agua y jabón después de cada uso.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; antes de comer o preparar comida; y después de tocar su mascarilla o cobertura de tela. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas durante 30 segundos hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos se ven sucias.

Limpe y desinfecte todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días

- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente, p. ej. mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos del cuerpo.
- Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Si los cuidadores y las personas que viven en su hogar limpian o tienen contacto con los fluidos o secreciones de su cuerpo (como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea), deben usar una mascarilla desechable y guantes. Después de la limpieza, primero deben quitarse y tirar sus guantes a la basura, limpiarse las manos, luego quitarse y tirar la mascarilla a la basura y volver a lavarse las manos.

Consulte las instrucciones de limpieza en [Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#) y [Preguntas frecuentes para cuidadores](#).



HABLE CON LA SALUD PÚBLICA - Rastreo de contactos

El rastreo de contactos es un proceso simple y confidencial que se utiliza para ayudar a detener la propagación de COVID-19.

- Si su resultado es positivo para el COVID-19, recibirá una llamada de un especialista de salud pública. Haga su parte contestando la llamada y respondiendo algunas preguntas sobre los lugares en los que ha estado y las personas con las que ha estado mientras estuvo contagioso.
- Se contactará a las personas de las que le habla al especialista y se les pedirá que se queden en casa para ayudar a evitar que otras personas se enfermen. No se les dirá su nombre o información de contacto. El especialista también responderá cualquier pregunta que pueda tener y compartirá información sobre los servicios.
- Si su resultado es positivo, pero aún no ha recibido una llamada, llame al 1-833-540-0473 de 8 a.m. a 8:30 p.m., los 7 días de la semana.
- Para obtener más información sobre el seguimiento de contactos, haga clic [aquí](#).



MÁS INFORMACIÓN

- Para obtener más información sobre el COVID-19 y ver los recursos mencionados anteriormente en varios idiomas, visite ph.lacounty.gov/media/coronavirus/.
- Para obtener ayuda para encontrar servicios gratuitos de entrega, servicios sociales, artículos esenciales como alimentos y medicamentos, visite ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm o llame a 2-1-1 (que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al 2-1-1.